



# **3 Steps aus dem Hamsterrad**

**Brigitte W. Karasek**

**Brigitte W. Karasek**

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort 2020</b>	3
<b>Einleitung</b>	7
<b>Step 1:</b> Hinterfrage ALLES was Dir jemals beigebracht wurde!	11
<b>Step 2:</b> Ziehe Bilanz über Dein Leben	13
<b>Step 3:</b> Entmache Deinen inneren Kritiker	19
<b>Weiterführende Links und Literaturtipps</b>	22
Bücher	
Videos	
Suchwörter für Deine Internetrecherche	

Copyright by Brigitte W. Karasek (2016)

[willkommen@brigitte-karasek.de](mailto:willkommen@brigitte-karasek.de)

**DIESES E-BOOK freut sich wenn es weitergeleitet,  
ausgedruckt und (komplett) kopiert wird!**

# VORWORT 2020

## 4 JAHRE SPÄTER

Dieses E-Book habe ich 2016 für die Leser meines Projektes „KreativNomaden“ geschrieben. Irgendwann saß ich dann in Thailand am Strand und 1&1 teilte mir mit, dass meine Domain [www.kreativnomaden.com](http://www.kreativnomaden.com) gekündigt ist, wenn ich nicht sofort die Verlängerung veranlasse. Das Internet war grottenschlecht, meine hunderten Versuche des Einloggens misslangen und ein paar Tage später war die Domain weg und monatelange Arbeit einfach futsch.

Ich war zuerst sehr traurig, es dann aber auch als ein Zeichen von oben gesehen, da mich das Aufnehmen der [Vlogs](#) \*) für dieses Projekt immer ziemlich gestresst hatte und ich ja gerade derlei aus meinem Leben entrümpeln wollte.

So ist auch dieses E-Book das ich im Dezember 2016 geschrieben habe und das 2 Jahre zum Download auf meiner Homepage war bei mir in Vergessenheit geraten.

Gestern erhielt ich nun diese Mail von einer Leserin:

Vor einiger Zeit ist mir deine pdf: „3 steps aus dem Hamsterrad“ auf dem Rechner entgegengehüpft. Richtig richtig gut.

Würde mir wünschen, dass es mehr Menschen wie dich gibt, die einen solchen Klarblick haben, was wirklich passiert, Menschen, die das kommunizieren ohne Elitetum, ohne zu missionieren. Menschen, die wirklich hinterfragen und sich informieren und Ihre Meinung äußern.

So wie du das machst, finde ich es in der Richtigkeit und du bist leuchtendes Beispiel. Danke dir.

Natürlich habe ich mich sehr gefreut – aber es war auch ein Anlass für mich den PC hochzufahren, das EBook am Rechner zu öffnen und nach laaaaanger Zeit selber wieder zu lesen. Und rasch kam mir der Gedanke „jetzt ist der Zeitpunkt dass diese Zeilen mehr Menschen erreichen sollen“.

\*) Bei Kursvideos ganz nach unten scrollen, da findest Du 3 meiner Kreativnomaden Vlogs

In den 4 Jahren hat sich einiges getan und deshalb schreibe ich dieses Vorwort. Sehr viele Informationen über die unaussprechlichen und nicht nachvollziehbaren Schandtaten der sogenannten „Eliten“ kommen jeden Tag ans Tageslicht und können von allen die sich wirklich dafür interessieren gelesen werden.

Ich spreche im Buch von Puzzleteilen – und voller Dankbarkeit kann ich sagen dass der Regen an Puzzleteilen der die letzten Jahre auf mich herabkam enorm war und ständig stärker wird.

Hielt ich vor Jahren noch Politiker als realitätsfern, als etwas korrupt aber im Großen und Ganzen einfach ahnungslose Karrieristen, so wurde ich belehrt, dass es sich hierbei um vorsätzliche Ausbeuter und Lügner handelt.

Wir können viel über eine nicht vorhandene Souveränität von Staaten, über eine Staatenlosigkeit deutscher Menschen erfahren, über Satanismus und die damit einhergehenden Rituale die diese enorme Macht verleihen die es braucht um eine Milliarden zählende Menschheit dermaßen zu manipulieren.

Wir haben in diesem Jahr einen Lockdown hinter uns, viele haben ihre Existenz, ihre Jobs verloren, die Menschen müssen nicht nur Masken in Alltagssituationen tragen, selbst gebärende Frauen werden oft dazu gezwungen die Schmerzen und Strapazen einer Geburt hinter einer Maske zu ertragen. Väter sind oft nicht mehr zur Geburt zugelassen. Säuglinge die im Tragetuch vor dem Bauch der Mutter hängen sehen wenn Sie nach oben blicken keine liebevolle Mimik ihrer Mutter mehr – sie sehen eine Maske. Schulkinder tragen Masken und selbst im Kindergarten dürfen Kinder nicht mehr unbeschwert miteinander spielen.

Will sagen, wir sind an einem Punkt angelangt an dem der Sack unserer Freiheiten und Möglichkeiten schon so weit zugeschnürt ist, dass wir kaum noch Luft bekommen. Es ist nicht 5 VOR 12 – es ist mindestens 10 NACH 12.

Einige spirituelle Lehrer sagen, dass dieser Kampf zwischen den Mächten von – nennen wir es mal zwischen Gott und Satan – auf der geistigen Ebene schon längst für das Gute entschieden ist und wir auf der materiellen Ebene nur warten müssen bis es auch bei uns sichtbar wird.

Ist es so? Ich weiß es nicht, aber meine innere Stimme sagt: Nicht ausruhen und gewähren lassen, denn es könnte eine Falle sein!  
Nach dem Motto: Wir brauchen nix zu machen – ist eh alles paletti.

Denn Hand aufs Herz: vollzieht sich dieser Kampf zwischen Licht und Dunkel, zwischen Gut und Böse nicht auch täglich in Jedem von uns?

Und genau da können wir ansetzen: Bewusst sein und uns bei jeder Entscheidung fragen: welchen Wolf füttere ich da gerade? Füttere ich meine Angst, meinen Neid und mein Mangelbewusstsein oder füttere ich lieber meine Liebe, mein Vertrauen und mein Gefühl der Fülle?

Ich kann mich natürlich irren, aber mein Gefühl sagt mir: Hier geht es um Bewusstseinsprozesse, um einen Aufstieg – wahrscheinlich in die 5te Dimension – den jeder Einzelne von uns in sich selbst generieren und durchleben darf.

Du wirst auch von Menschen umgeben sein die an all das glauben was uns da so dreist 24 Stunden täglich in den Medien aufgetischt wird. Die glauben dass es „die da oben“ nur gut mit uns meinen wenn sie uns zwingen statt Sauerstoff CO2 einzuatmen und eine Maske zu tragen auf der eindeutig steht, dass sie nicht gegen Viren schützt. Das sind oft die Menschen die ihre Informationen zum Großteil oder komplett aus den sogenannten Mainstream Medien beziehen und denen es oft noch relativ „gut geht“. Wie gehst Du mit ihnen um? Was sagst Du Ihnen?

**„NIEMAND IST HOFFNUNGSLOSER VERSKLAVT ALS JENE,  
DIE FÄLSCHLICHERWEISE GLAUBEN, FREI ZU SEIN.“**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Eines musst Du wissen: „Teile und herrsche – bzw. „Divide et impera“ das Prinzip die Gegenseite (also wir „normalen Menschen“) in Untergruppen aufzuteilen und gegeneinander auszuspielen – ist eine uralte Taktik mit der sogenannten „Eliten“ seit Jahrtausenden ihre Macht über andere sichern. Leider klappt es immer noch ausgezeichnet, weil noch zu wenige Menschen dieses perfide Spiel durchschauen.

Vielleicht gehörst Du selber zu den Menschen die noch an das Gute in unserem System glauben und fragst Dich gerade was ich Dir eigentlich sagen will?

Egal zu welcher „Seite“ Du gehörst – betrachte die Andere nicht als Deinen Widersacher. Lasst Euch nicht spalten – beende diese Auseinandersetzung. Die einfachste Möglichkeit ist, dass Du diese Themen bei Menschen von denen Du weißt dass sie „anders ticken“ gar nicht ansprichst. Nicht jeder Mensch muss alle Bedürfnisse bei Dir befriedigen und sicher gibt es andere Bereiche in denen Ihr Euch viel zu geben habt. Schätze diese bei Deinem Gegenüber, statt Dich über das Fehlende zu ärgern.

Gott hat uns unseren freien Willen gegeben, und dazu gehört auch dass wir uns entscheiden dürften uns manipulieren zu lassen, dass wir uns entscheiden dürfen ein angst- und leidvolles Leben zu führen.

Sei Dir gewiss, dass Du Niemanden im Außen ändern kannst – Du kannst nur Dich selbst verändern. Was Du also tun kannst ist ein leuchtendes Vorbild zu werden, dem Deine Mitmenschen gerne folgen werden.

Wenn Du jeden Tag einen konsequenten Schritt weiter in ein freies, bewusstes und selbstbestimmtes Leben machst dann kommt unweigerlich der Moment an dem Dich diese Menschen fragen werden wie Du das gemacht hast.

Dann ist der Zeitpunkt gekommen über die Hintergründe des Lebens in dieser Matrix und den Ausstieg aus ihr zu sprechen und Deine Worte werden beim Gegenüber auf fruchtbaren Boden fallen.

**„SEI DU SELBST DIE VERÄNDERUNG, DIE DU DIR WÜNSCHST FÜR DIESE WELT.“**

MAHATMA GANDHI

# EINLEITUNG

## WAS IST DAS EIGENTLICH - DAS HAMSTERRAD - UND WIE SIND WIR DA REIN GEKOMMEN?

Das Hamsterrad steht für „unsere Gesellschaft“ „die Matrix“ oder „das System“. Kurz gefasst würde ich es als die **moderne Form der Sklavenhaltung** bezeichnen. Seine Ausgangsbasis ist die sogenannte soziale Konditionierung, die Manipulation durch das **Programmiersystem der Bildung**, das nur die linke Gehirnhälfte fördert.

Es ist vom herrschenden System absolut erwünscht, dass Du Dich ihren Vorgaben beugst und **Du sollst nicht hinterfragen** warum und wieso und damit eventuell eine eigene Meinung dazu ausbilden.

War in der früheren Sklaverei noch der „Besitzer“ des Sklaven die Angst einflößende Instanz, so wurde diese Aufgabe ganz perfide Deinen Mitläufern im Rad zugejubelt. Du hast vielleicht Angst vor Deinem Chef – aber **wirkliche Angst hast Du vor Deinen Mitmenschen**, vor Deinem Umfeld, das Dich nach einem sozial Abstieg stigmatisieren könnte.

Deine Freiheit – sofern Du noch eine hast - wird also gleich aus mehreren Richtungen bedroht:

politisch, kulturell, schulisch, medial und psychologisch.

Wir spielen diesem System in die Hände weil wir Menschen unsere Freiheit viel zu oft freiwillig für wertlosen Plunder wie angebliche Sicherheit, Geborgenheit, Anerkennung und Brot und Spiele eintauschen.

**WENN DU ALSO WIRKLICH AUS DIESEM HAMSTERRAD  
AUSSTEIGEN WILLST, DANN MUSST DU ALLES, WIRKLICH  
ALLES WAS DU BISHER ÜBER DEIN LEBEN, ÜBER DIE  
WELT IN DER DU LEBST, DIE MENSCHHEIT, UNSERE  
AUFGABEN UND UNSER ZUSAMMENLEBEN GEDACHT HAST -  
ÜBER BORD WERFEN.**

Das ist jetzt harter Tobak – ich weiß – aber bitte **fange wenigstens damit an deine Glaubenssätze zu überprüfen und in Frage zu stellen**. Dazu musst Du Deinen Glaubenssätzen erstmal auf die Schliche kommen. Sie sind nämlich ziemlich raffiniert und Du merkst gar nicht wie viele Du hast und wie sie Dich voll in der Hand haben.

**Deshalb gib Dir Zeit und betrachte Deinen Ausstieg als einen kontinuierlichen Prozess.**

Bei mir war der Startschuss vor ca. 8 Jahren, da habe ich angefangen tiefer in den Kaninchenbau einzusteigen, z. B. mit Filmen wie „die Prophezeiungen von Celestine“ und Büchern wie „Raus aus dem Geld-Spiel“ von Robert Scheinfeld, die mir eine Welt hinter der Welt eröffneten, die mir Antworten auf Fragen nach dem Sinn unseres Lebens gaben, die ich seit meiner Jugend erfolglos gestellt hatte.

Für diese Informationen habe ich mich interessiert nachdem mir klar wurde, dass ich **98% meiner Erziehung hinter mir lassen muss, wenn ich ein glückliches Leben leben will**. Wenn ich den Schrott loslasse brauche ich neue Informationen für ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit – und die suche und finde ich seitdem regelmäßig.

Meine persönlichen Favoriten – sie sind ganz unterschiedlich weil es **nicht die EINE WAHRHEIT gibt** – findest Du im Anhang dieses Büchleins.

In Fachbüchern und natürlich im Internet wird aber auch ganz schön viel Schwachsinn erzählt – oder gezielt manipuliert. Dadurch wird für jeden von uns die Unterscheidung von Wahrheit und Lüge zu einer sehr wichtigen Aufgabe. Die kann aber nicht Dein Verstand lösen, der ist ohnehin mit sich selber beschäftigt und mit Dogmen von Jahrzehnten angefüllt.

Wende Dich an Deine Seele, sie kennt die Wahrheit - und je besser du mit Deiner Seele verbunden bist, umso stärker kannst Du fühlen was wahr ist.

Meinen persönlichen Tipp zum Unterscheiden von Wahrheit und Lüge habe ich der Bibel entliehen:

**„AN IHREN FRÜCHTEN SOLLT IHR SIE ERKENNEN!“**



Ein Mensch der ganz anders redet als er handelt ist mit großer Vorsicht zu genießen. Bestenfalls ist ihm nicht bewusst was er da macht – er glaubt sich selbst und ist einfach nur zu bequem um das was er propagiert auch umzusetzen.

Wenn es sich jedoch um einen Politiker handelt – und Hand aufs Herz kennst Du Politiker deren Taten ihren Worten entsprechen – dann kannst Du davon ausgehen **es ist Kalkül – Du sollst manipuliert werden.**

Mit uns gibt es keine Steuererhöhung, die Rente ist sicher – es wird einfach ALLES gesagt was für Wählerstimmen sorgt. Wohlwissend dass die gegenteiligen Pläne schon längst unterzeichnet in der Schublade liegen.

Die Politik ist der Ort für die hässlichen Schauspieler – die Schönen gehen nach Hollywood. Traurig aber wahr. Früher waren die Politiker wenigstens noch charismatisch, heute habe ich das Gefühl dass wir uns mit C-Promis begnügen müssen.

**Das gesamte System dreht sich nur um Manipulation – und je gebildeter wir Menschen wurden, umso raffinierter musste die Manipulation werden.**

Hier kommen die Massenmedien ins Spiel – sie sind unvorstellbar raffiniert: denn Deine Gehirnströme verändern sich durch längeren „Fernsehgenuss“. Die Alphawellen zwischen 8 und 12 Hertz machen Dich total aufnahmefähig für Suggestionen. Was in Deiner bewussten Meditation vorteilhaft ist, öffnet hier Tür und Tor für Informationen die Du nicht kontrollieren sollst. **Glaubst Du echt, dass die Werbeindustrie Millionen investiert damit es DIR besser geht?**

Dies ist auch einer der Gründe, warum ich so gegen Fernsehen und Radio bin – weil die Macht die diese Anstalten haben – ebenso wie die Presse – so gigantisch ist – und eben nicht zum Guten für die Menschheit sondern nur zum Nutzen der Großkonzerne, der Hochfinanz und der dahinter stehenden Eliten eingesetzt wird.

Gehe einfach mal in der Zeit 10 Jahre zurück – höre Dir Reden und Aussagen von Politikern an – und dann schau Dir an welche Ergebnisse in den darauf folgenden Jahren erzielt wurden. Du wirst erstaunt sein wie wenig das Gesagte mit der folgenden Realität übereinstimmte.

Dieses System kann nur überleben weil wir Menschen so schnell vergessen, weil so rasch neue Informationen kommen, dass wir diese gar nicht verarbeiten können. Weil wir lieber vor der Glotze hängen als unsere Welt zu hinterfragen.

Sonst würden wir merken, dass unser System auf Grausamkeit und Kontrolle aufgebaut ist, dass Liebe mit den Füßen getreten wird, dass eine Scheinliebe ein „Habenwollen“ an ihre Stelle getreten ist. Das Haben dominiert unsere Welt, das Sein erscheint sinn- und wertlos.

Du machst das anders – deshalb liest Du auch gerade diese Zeilen.

Wenn Du also merkst, dass die Früchte nicht zum „Baum“ passen, dann kommen wir zur nächsten wichtigen Frage – dem

### **„CUI BONO?“ ALSO „WEM NÜTZT ES?“**

Wenn Du wissen möchtest wer für etwas verantwortlich ist – sei es der 11. September, seien es Kriege, Seuchen oder scheinbar sinnlose Abkommen, dann frage Dich: Wem nützt es? Um dahinter zu kommen wie unglaublich skrupellos die Verantwortlichen agieren ist schon einiges an Recherche und ein guter Magen nötig.

Das ist übrigens eines der Erfolgsgeheimnisse des Systems: Es ist so extrem Menschenverachtend, dass wir es nicht glauben WOLLEN – dass jeder der es aufdecken will als Verschwörungstheoretiker oder Spinner gebrandmarkt wird und die Masse diesem Stigma zustimmt weil sie Angst hat, dass er Recht haben könnte und dann unsere bequeme Komfortzone plötzlich zusammenbrechen könnte.

Wenn Du in die Freiheit willst schwimme gegen den Strom und folge Deinem Weg durch das Tal der Erkenntnis der Realität.

Was kannst Du in Deinem Leben jetzt in diesem Moment ganz konkret machen? Damit kommen wir zu den meines Erachtens drei wichtigsten Schritten:

# STEP 1: HINTERFRAGE ALLES, WAS DIR JEMALS BEIGEBRACHT WURDE!

Stelle alles in Frage was Du glaubst über die Welt zu wissen, alle Informationen die Du bekommen hast und die jeden Tag auf Dich einströmen. **Stelle alle Deine Annahmen auf den Kopf und spiele durch was wäre, wenn das Gegenteil Richtig wäre.**

Damit Du dafür freie Kapazitäten auf Deiner Festplatte hast schotte Dich so weit es geht vom täglichen Input-Overload ab. Also **lass Deinen Fernseher aus** – Du kannst Dich mit einem guten Buch und einer Tasse Tee abends auf der Couch besser entspannen – und wirst Dich am nächsten Tag entsprechend gelassener fühlen.

Schaue nicht ständig auf Handy, Emails, iPad und Facebook - setze Dir 2 feste Termine am Tag an denen Du Deine Nachrichten liest und beantwortest. Basta

Kaufe und lese keine Tageszeitungen und Magazine – beide enthalten zu 80% negative Informationen – ebenso wie die Nachrichten im Fernsehen. **Warum willst Du Dein Unterbewusstsein mit 80% Negativem füttern?** Du weißt sicher wie groß die Macht Deines Unterbewusstseins ist und dass es überwiegend darüber entscheidet was zukünftig in Deinem Leben passiert. Es kann nicht unterscheiden ob die Schreckensmeldungen die Du da aufnimmst Dich wirklich betreffen – es kann auch nicht unterscheiden ob das wirklich passiert ist oder ob Du es nur liest.

Möchtest Du wirklich zukünftig 80% negative Erfahrungen erleben?

Wenn Du Dein eigenes Leben anschaust, dann sind ja sicher mehr positive Erlebnisse gespeichert als negative – oder?

## „ICH HABE MIR EINE MENGE SORGEN GEMACHT, ABER DIE WENIGSTEN WAREN GERECHTFERTIGT!“

MARK TWAIN

Genau genommen – wenn Du eine wahrhafte Veränderung in deinem Leben zur Freiheit erzielen willst, dann musst Du Deine Gedanken über Dich selber, deine Mitmenschen, über unsere Gesellschaft und Regierung, über Freiheit – einfach über alles ändern. Es bedeutet, dass Du alles was Du vom ersten Tage Deines Erdenlebens aufgenommen hast als Hypothese, also als unbewiesene Annahme empfindest – nicht wie bisher als Wahrheit.

Wenn es heißt, dass Du Dich in der Schule anstrengen sollst, damit einmal etwas wird aus Dir (wie infam übrigens Dir als Kind zu unterstellen Du wärst noch nichts) dass Du studieren sollst um einen gehobenen Beruf mit mehr Ansehen und Einkommen zu erreichen, dass Du eine Familie gründen sollst usw. ... all das hast Du mit der Muttermilch eingesogen von Deinen Lehrern und Vorgesetzten eingetrichtert bekommen bis Du glaubst es wäre Deine eigene Idee. Aber nimm es mal für den Anfang als eine von vielen Wahlmöglichkeiten und stelle Dir vor es gäbe noch unendlich viele andere Lebensentwürfe und Ideen wie eine Welt funktionieren könnte.

Wenn es irgendeine Hoffnung auf wirkliche Veränderungen geben soll, dann musst Du ändern, wie Du über dich selbst denkst, über Deine Mitmenschen, über Freiheit, Gesellschaft und Regierung. Das bedeutet gleichsam, dass Du Dich gedanklich befreist, die Wahrheit realisiert und wie gesagt die ganzen Mythen wieder verlernst, die Dir seit Deiner Geburt eingetrichtert wurden.

### **Ohne Glotze, Zeitungen und SocialMedias müsstest Du jetzt einige Zeit am Tag gewonnen haben.**

Nutze diese Zeit um Dir ganz bewusst zu machen wo Deine Reise hingehen sollte:

- Lies Bücher die Dir einen Blick hinter die Kulissen unserer Welt ermöglichen (Echte Papierbücher verbinden auch beide Gehirnhälften !)
- widme Dich Deinem persönliche Aufwachen
- Informiere Dich im Internet über die Matrix

# STEP 2 :

## ZIEHE BILANZ ÜBER DEIN LEBEN

Ziehe nun Deine persönliche Bilanz und teile Dein Leben für eine bessere Übersicht in Aktiva und Passiva ein.

- In welchen Bereichen führst Du es schon so wie es Dir persönlich entspricht - kannst Du Dich mit Deinen Interessen, mit Deinen Fähigkeiten, mit Deinen Leidenschaften leben - das sind Deine **Aktiva**.
- In welchen Bereichen steckst Du zurück, lässt Dir die Flügel stutzen und gibst der Sicherheit, des Friedens willen oder was auch immer klein bei – das sind Deine **Passiva**.

**Lobe Dich für Deine Aktiva** – für die Bereiche die Du schon gemeistert hast und die Dir Kraft geben. Schau dass Du Dich so viel Zeit des Tages auf dieses Gute fokussierst – dass Du so oft wie möglich daran denkst und überlegst und planst wie Du diese Bereiche zeitlich als auch räumlich ausbauen kannst.

Vielleicht ist Dein Berufsleben der größte Passivposten in Deiner Bilanz. Einfach weil Dir beigebracht wurde, dass Arbeit etwas ist was keinen Spaß machen soll. Absoluter Bullshit – ja, ich habe es auch von meinen Eltern gehört – und viele Generationen haben es von ihren Eltern gehört. Eine der raffiniertesten Lügen um uns in einem Gefängnis ohne Mauern zu halten.

Wir harren aus in einem Job der uns krank macht, der unsere Fähigkeiten nicht fördert, der uns nicht das geben und tun lässt was wir zu geben haben, der uns mit jedem Tag an dem wir an den Arbeitsplatz gehen ein kleines Stück unserer Lebensenergie und Freude vernichtet – bis nichts mehr übrig ist.

Aber ich muss doch Geld verdienen sagst Du jetzt. Ja – solange dieses System noch auf Macht und Angst und den Irrglauben es gäbe nicht genug für uns alle aufgebaut ist – solange brauchst Du Geld und musst es natürlich irgendwie einnehmen.

## **NUR: WIE VIEL GELD BRAUCHST DU FÜR DICH WIRKLICH? DAS IST DIE FRAGE!**

Ein Beispiel aus meinem Leben: 15 Jahre war ich Angestellte – nach der Ausbildung zur Industriekauffrau erstmal Sekretärin, danach Sachbearbeiterin und nach jahrelangen abendlichen Weiterbildungen wurde ich Verkaufs- und Niederlassungsleiterin.

Also volle Kanne im Hamsterrad wollte ich beweisen was ich kann, wie tüchtig und belastbar ich bin.

Glücklich und erfüllt war ich in dieser Zeit nur in meiner Freizeit, wenn ich mich dem widmete was ich wirklich gerne mache. Obwohl ich nach einigen Jahren gut verdiente war das Geld eher knapp – denn je höher ich befördert wurde, umso mehr Investitionen in meine Erscheinung wurde von meiner Umwelt erwartet.

Ich kann mich noch an einen Tag erinnern an dem ich erfuhr, dass ich am nächsten Tag einen Geschäftspartner zum Essen einladen sollte. Ich betrachtete entsetzt meinen Geldbeutel der einem Geschäftsessen in keiner Weise entsprach und sprintete ins Lederwarengeschäft und erstand für DM 80,-- eine Geldbörse von der ich annahm, dass sie kein Stirnrunzeln hervorrufen würde. So ging es mir öfter – ständig musste ich etwas kaufen was ich selber gar nicht wollte. Da kam der Winter und mein alter Wintermantel hätte für mich schon gereicht – aber nicht fürs Geschäft - dann musste ich mein altes Automöhrchen verschrotten und mir was Neuere gönnen weil ich musste ja ein Auto haben das vorhersehbar anspringt und mich zuverlässig zu den ach so wichtigen Terminen bringt. Uns so ging es weiter und weiter und weiter.

Erkennst Du Dich teilweise darin? Das Leben wird zum Hamsterrad in dem Du immer denkst: Das ist jetzt der letzte Schritt, danach können Sie mich gerne haben, danach atme ich durch. Wirklich?

## **NEIN, DAS SCHEISS-DING DREHT SICH IMMER SCHNELLER!**

**Meine Tochter war 1989 meine Rettung** – die Schwangerschaft katapultierte mich aus der 70 Stunden Arbeitswoche raus und sorgte für ein ganz neues Lebenskonzept. Gemalt hatte ich immer schon gerne - aber es war so eine 80:20 Verteilung. Nun schaffte ich die 180 Grad Wende auf 20:80. Ich jobbte nur 1-2 Tage in der Woche freiberuflich im Büro und die restliche Zeit machte ich mich daran meine Leidenschaft – die Malerei – zu meinem neuen Beruf auszubauen. Plötzlich konnte ich tragen was ich wollte - ich habe oft die abgelegten Sachen meines damaligen Partners aufgetragen weil ich das Geld lieber in gute Farbe oder Leinwand investiert habe.

Aus den Urlauben wurden später Reisen. Was der Unterschied ist? Aus dem Urlaub kommst Du erholt zurück, von einer Reise als neuer Mensch. Urlaub dient der Erholung- aber wenn Du DEIN Leben führst – wovon brauchst Du Dich dann zu erholen. Reisen hingegen eröffnet Dir neue Horizonte und Einblicke in fremde Kulturen. Ich würde sagen: Urlaub ist ein „weg von“ und Reisen ein „hin zu“.

Die letzten 9 Jahre lebte ich wunderbar zufrieden auf 25 m<sup>2</sup> mit einem Kleiderschrank von 1 m Breite. Jetzt auf der Finca ist mein Schlaf- und Arbeitszimmer stolze 12 m<sup>2</sup> groß – das reicht wunderbar. Der Kleiderschrank ist etwas größer geworden, meine Kleidung hängt ziemlich locker da drinnen. In Asien leben mein Partner und ich sogar für Monate in Bambushütten mit ca. 12 m<sup>2</sup>. Bis auf sein Schnarchen (dagegen habe ich Ohropax in allen Ausführungen) klappt das sehr gut. Meine Lebenshaltungskosten sind trotz der vielen Reisen ca. die Hälfte von damals.

## JE HÖHER DEINE AUSGABEN - UMSO HÖHER DER SPEED DEINES HAMSTERRADES.

**Die Werbeindustrie investiert Millionen** um Dich zum Konsum zu verlocken – hier ein neues Smartphone, da ein anderer SchnickSchnack – ach ist ja nur eine Kleinigkeit – ach, das haben die anderen auch – ach, das sollte ich mir gönnen.

Aber brauchst Du den ganzen Scheiß wirklich? Wie viel davon macht Dich auch nach Jahren noch glücklich? Ein Küchenmesser macht Sinn – aber brauchst Du 10 davon?

**Ein Mensch in Deutschland besitzt im Durchschnitt 10.000 Teile – bei den Urvölkern sind es ca. 100!**

Minimalismus ist immer mehr im Kommen - da viele Menschen in Europa mittlerweile ihre Besitztümer als Belastung empfinden und erkennen, dass weniger mehr sein kann. Mehr an Lebensqualität.

## KAUFE WAS DU WIRKLICH BRAUCHST – UND LASS IM REGAL LIEGEN WAS ANDERE NUR BEEINDRUCKEN SOLL.

**Geschenkezwang:** Wer sagt denn dass wir uns zu Weihnachten und zum Geburtstag etc. immer diese materiellen Geschenke machen müssen? Die kosten ja nicht nur Geld (also Freiheit) sondern meistens braucht der Beschenkte das doch gar nicht – oder bringt die 5. Vase wirklich Freude in sein Leben? Wäre doch viel schöner sich Gedanken zu machen was die Seele des Beschenkten erfreuen könnte. Vielleicht ein Überraschungspicknick am See, ein selbst verfasstes Gedicht oder kleines Video, selbstgemachte Marmelade oder eingelegte Früchte - ach es gibt so vieles. Jeder Mensch ist einzigartig und deshalb gibt es Millionen von Möglichkeiten die Dir einfallen können – wenn Du Dich entscheidest dafür offen zu werden.

Zu Deiner **Lebenssituation:** Musst Du eine **eigene Wohnung** haben oder wäre eine **WG** nicht nur finanziell sondern auch menschlich viel sinnvoller? Wenn nicht WG dann vielleicht kleinere Wohnung? Oder ein Holzhäuschen selber bauen? Mit wem könntest Du ein Auto teilen oder vielleicht gleich einen Transporter als Van ausbauen und da einziehen?

Je weniger Geld Du ausgibst umso eher kannst Du Dir einen Beruf gönnen der vielleicht weniger Einkommen dafür viel mehr Freude verspricht. Beruf kommt ja von Berufung.

Verschaffe Dir also rasch eine **Übersicht über Deine Ausgaben** – sowohl über die Fixen als auch die Variablen.

Bei den Variablen solltest Du mindestens 1 Monat korrekt Buch führen über jeden € der Deinen Geldbeutel verlässt.

**Am Ende des Monats fasse Deine Ausgaben zusammen und gruppier sie in 3 Kategorien**

1. **ist notwendig – lässt sich nicht ändern**
2. **ist mittelfristig reduzierbar**
3. **kann ich sofort darauf verzichten**

Fange sofort mit Gruppe 3 an – damit bekommst Du am Schnellsten Deine Erfolgserlebnisse und vor allem reduzierst Du am Schnellsten Deine Ausgaben.



**Als ich im Jahr 2000** vom Niederrhein nach Bayern ziehen musste, ließ ich eine Menge Auftraggeber zurück und hatte für einige Zeit ein sehr reduziertes Einkommen. Da kam mir der Gedanke, mir für die ersten 3 Monate ein Tagesbudget von DM 5,- einzuräumen.

Davon waren alle meine persönlichen, privaten Ausgaben wie Lebensmittel, Körperpflege, Reinigungsmittel, Fahrkarten, Ausgehen, Kleidung etc. zu bestreiten.

Ich habe mein Geld am Monatsanfang bei der Bank in 5 DM-Scheine gewechselt, damit ich jeden Morgen einen neuen Schein in mein Portemonnaie geben konnte und ja nicht schummeln würde. Besonders stolz war ich immer bei den Überträgen – wenn ich weniger als DM 5 verbraucht habe – es gab ja auch Tage mit 0 Ausgaben.

Es war eine sehr spannende Zeit und ich fühlte mich keineswegs arm – natürlich bin ich manchmal mit dem Taschenrechner zum Discounter gegangen – aber ich habe auch so viele Ideen entwickelt wie ich günstig leckere und gesunde Gerichte zubereiten konnte, wie ich Reste aufwerten und neu kombinieren kann. Das betraf auch meine Kleidung – da war natürlich erstmal nix mit Neuanschaffungen – aber ein Durchforsten des Kleiderschranks brachte alte Schätze zutage über die ich mich freuen konnte.

Es ging sich wirklich jeden Monat aus mit einem Budget von 150,- DM alle Ausgaben zu tätigen – und ich konnte sogar alle 14 Tage an meinen Netzwerktreffen „Erfolgsteam“ im Bayrischen Hof teilnehmen.

In den folgenden Jahren habe ich meine „**5er Challenge**“ als Experiment - ohne dass es finanziell nötig gewesen wäre – mit nun € 5,- pro Tag mehrfach wiederholt. Einfach weil ich mich so wunderbar lebendig gefühlt habe damit und weil es ein Freiheitsbooster ist.

Mit € 5,- in der Tasche brauchst Du über die Verlockungen in den Schaufenstern gar nicht erst nachzudenken. Da kommst Du nicht in die Verlegenheit von „soll ich oder soll ich nicht“. Und das spart enorm Zeit und Energie.

## WEITERE SPARTRICKS SIND:

- **zahle ausschließlich mit Bargeld**
- gehe vor einer Kaufentscheidung erstmal aus dem Laden heraus bzw. im Internet schließe die Seite, trinke einen Kaffee/Tee oder so und überlege dann ob Du die Seite nochmal aufrufen willst
- Verpflichte Dich für jeden Neukauf 1 Teil aus Deinem Bestand zu verschenken oder anderweitig wegzugeben

Natürlich gehört zur Freiheit in Deinen Lebensbereichen mehr als nur das Sparen von EUROS - aber es ist ein sehr wichtiger und großer Schritt:

**JE WENIGER GELD DU FÜR EIN GUTES LEBEN BRAUCHST -  
UMSO WENIGER BIST DU ERPRESSBAR !!!**

# STEP 3: ENTMACHTE DEINEN INNEREN KRITIKER

Jeder von uns hat einen inneren Zensor – einen Kritiker der Dir Schuldbewusstsein einimpft wann immer er meint Du hättest etwas falsch gemacht, du wärst zu faul gewesen, zu dumm, zu ..... was auch immer.

**Es ist als würden Deine Eltern und sämtliche Autoritätspersonen Deiner Kindheit sich da oben in Deinem Kopf ein StellDichEin geben um Dich nur ja nicht frei und glücklich werden zu lassen.**

Das ist so gewollt – nur eben nicht von Dir – deshalb beobachte diese Feinde Deiner Freiheit die kommenden Wochen intensiv.

Du kannst Dir auch aufschreiben in welchen Situationen welche einschränkenden Gedanken aufkamen. Mit diesen Notizen kannst Du Dir eine Landkarte Deiner sozialen Koordinierung – also Deines persönlichen Gefängnisses machen.

Jeder von uns hat da so seine eigene Hitparade – **Du wirst sehen, dass manche Vorwürfe an Dich öfter und schneller kommen als andere.**

Kaum willst Du Dich entspannen kommt schon das schlechte Gefühl hoch. Manchmal ist es auch an sich selbst erfüllende Prophezeiungen gekoppelt – die dann natürlich eintreten und Dir auch noch vermitteln, dass das Gefühl recht hatte.

**ALSO WIE KOMMST DU DA WIEDER RAUS?**

Meine Paradeformel ist, dass ich mich meiner Hitparade an Schuldgefühlen widme. Frei nach Pareto werden **die obersten 3 „Hits“ sicherlich 80% Deiner Gesamtbelastung ausmachen.**

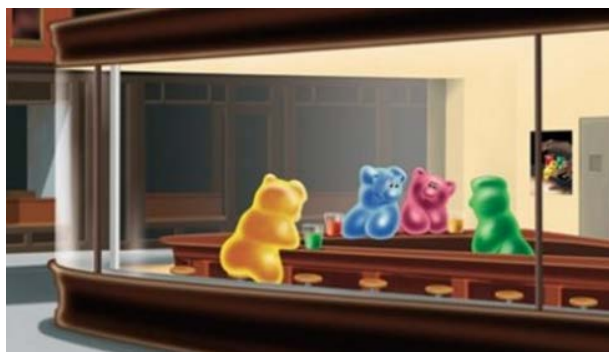
Wie widmest Du Dich Ihnen? Wenn Du gegen sie kämpfst werden sie nur noch stärker – negieren kannst Du sie aber nicht, weil sie ja da sind und in entsprechenden Situationen auftauchen und dann unterdrücken kostet Dich Kraft – und die gibst Du Ihnen.

### MEINE BEIDEN LIEBLINGSMETHODEN NEHMEN SIE AUF DIE SCHIPPE – DA WERDEN SIE MACHTLOS!

Methode 1 ist, dass ich mich diesen negativen Glaubenssätzen bei vollem Bewusstsein widme – ich gehe voll rein. Wenn das schlechte Gefühl kommt weil ich z. B. einen ganzen Tag verträdelte habe indem ich den Himmel beobachtet habe (also in meinem Sein war!) und Abends merke ich, dass das schlechte Gewissen kommt weil ja noch so viel Arbeit zu tun wäre. Dann kaue ich die Vorwürfe die daher kommen alle mehrfach durch – so lange bis einfach überhaupt kein Gefühl mehr dabei ist. Verstehst Du was ich meine?

Wenn Du denkst: „Scheiße, der ganze Tag ist vertan und ich bin kein Stück mit meiner Homepage weiter gekommen“ – dann fühlt sich das erstmal mies an. **Dann denkst Du es nochmal und nochmal und spätestens beim 5. Mal bekommst Du einen Lachkrampf und beim 10. Mal wird es langweilig und berührt Dich nicht mehr. Und voila, das schlechte Gewissen hat sich beleidigt verabschiedet.**

Hat dann dieser Glaubenssatz die Frechheit sich nochmal bei mir einzuklinken dann visualisiere ich, dass er wie ein Gummibärchen aussieht das ich mir schnappe und an meine Bar setze. Meine Bar im Kopf schaut genauso aus wie die auf dem Foto. Der Barkeeper kennt mich schon und fragt dann: „**Womit sollen wir ihn abfüllen?**“ Worauf ich je nach Lust und Laune Hochprozentiges wie Tequila oder Wodka all you can drink ordere, denn er soll auf keinen Fall mehr zu mir zurück finden.



Diesen Tipp habe ich vor Jahren von einem lieben Freund bekommen und ich bin ihm immer noch dankbar dafür – er klappt nicht nur prima – er macht auch noch viel Spaß.

Das Thema Matrix / Freiheit ist unglaublich komplex und voller Fragen von denen Dir viele kein Mensch auf Erden mit Sicherheit beantworten kann.

Dieses Büchlein ist für Dich geschrieben um Dir ein paar Impulse auf einem Weg in die Freiheit zu geben - Dir Ideen zur Vorbereitung Deines Absprunghes geben – und wie Du ein paar weitere Bremser integrieren kannst. Denn je langsamer es rollt – umso leichter kommst Du raus.

Konsequentes Dranbleiben ist wichtig – deshalb habe ich Dir eine Liste an Links und Büchern zusammengestellt. Das sind die Werke die mich in den letzten Jahren am Meisten weiter gebracht haben.

ES IST WIE MIT EINEM PUZZLE: IMMER WIEDER KOMMT EIN STEINCHEN DAZU UND AUF EINMAL ERKENNST DU DAS GESAMTBILD - UND DIE WAHRHEIT WIRD DICH FREI MACHEN.

In diesem Sinne: Hasta la vista Baby - Einen Scheiss musst Du!



Namasté  
Deine Brigitte

# WEITERFÜHRENDE LINKS UND LITERATURTIPPS

## BÜCHER:

George Orwell – 1984

Aldous Huxley – Schöne neue Welt

Heiko Schrang – Die Jahrhundertlüge die nur Insider kennen – erkennen, erwachen, verändern Teil 1 und Teil 2

Timothy Ferriss – Die 4 Stunden Woche

Dieter Broers – Der verratene Himmel – Rückkehr nach Eden

Dieter Broers - Das Geheimnis des Matrix Code

Dieter Broers - Das Ego im Dienste des Herzens: Ein neues Eden

David Icke – Die Wahrnehmungsfalle - Oder ... alles nur Mumpitz. Ja, ALLES - Teil 1 und Teil 2

David Icke - Der Löwe erwacht: Jetzt wird die Menschheit endlich frei

David Icke - Alles, was Sie wissen sollten, Ihnen aber nie jemand erzählt hat (sein neuestes Buch von September 2020)

Robert Scheinfeld – Raus aus dem Geld Spiel

Matthias A. Exl – Befreie Dich selbst! Über die Kunst, wahrhaftig zu leben

## VIDEOS:

[Coline Serreau – Der grüne Planet –](#)

[John Carpenter – Sie Leben](#)

[Matrix-Test von Peter Frahm \(Personal Power Coaching\)](#)

## SUCHWÖRTER FÜR DEINE INTERNETRECHERCHE:

Bilderberger, NWO, Neue Welt Ordnung, Eliten, Agenda 21, Fiatmoney, Haarp, Event 201, Erde 2.0, Erwachen, Zirbeldrüse, 5. Dimension,